

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-23 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy wy. 30 g (GLU,) pasta z jajka i kiełbasy krakowskiej z ziel. pietr. 80 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka świeżego z ol. z di wek 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 387 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 517 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) brokuły z wody 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 834 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 231 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy wy. 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzoskwinowy 50 g Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 428 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 344 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2139 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 329 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1274 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połęd wica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 431 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 291 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 200 g (MLE,) Energia kcal 257 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 70 mg	zupa ryżowa diet. 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 798 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 229 mg	jabłko pieczone 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzoskwinowy 50 g Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia kcal 546 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 86 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 306 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2201 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 332 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 991 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-23 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2023-11-23 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g poled wica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g Energia k cal 431 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 291 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia k cal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 88 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 798 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 13 g Sód 229 mg	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,) Energia k cal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 92 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bulka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,) Energia k cal 522 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 67 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 365 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2362 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 82 g Węglowodany ogółem 331 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmo wy 20 g Sód 1156 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i kiełbasy krakowskiej z ziel. pietr. 80 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka świeżego z ol.z di wek 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 286 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 38 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 457 mg	kasza jęczmienna z ml. 250 ml (MLE, GLU,) Energia k cal 130 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 19 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 1 g Sód 52 mg	zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 250 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) brokuły z wody 150 g kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia k cal 851 kcal Białko ogółem 37 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 119 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmo wy 16 g Sód 236 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 20 g (MLE,) dżem brzosk winio wy 50 g Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 439 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 60 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmo wy 5 g Sód 344 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia k cal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmo wy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1876 kcal Białko ogółem 69 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 267 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmo wy 30 g Sód 1184 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-11-23 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-23 czwartek	podstawowa dziecięca	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) pasta z jajka i kiełbasy krakowskiej z ziel. pietr. 80 g (JAJ, MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka świeżego z ol.z di wek 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 387 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 50 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 517 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynach 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g ćwikła z chrzanem 150 g (SO2,) brokuły z wody 150 g kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 854 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 120 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 231 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzosk winiowy 50 g Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 428 kcal Białko ogółem 10 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 73 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 344 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2159 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 329 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1274 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połęd wica dr."mas.Rzem." 50 g sałata zielona 20 g Energia kcal 431 kcal Białko ogółem 14 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 58 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 291 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g (MLE,) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 55 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	zupa ryżo wa diet. 350 ml (MLE, SEL,) schab w jarzynie diet. 120 g (SEL,) ziemniaki goto wane 200 g buraczki goto wane 150 g sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 798 kcal Białko ogółem 32 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 113 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 229 mg	jabłko pieczone 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem brzosk winiowy 50 g Szynka drob."mas.Rzem" 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Energia kcal 623 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 97 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 343 mg	jogurt naturalny 160 g (MLE,) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2343 kcal Białko ogółem 83 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 354 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 1045 mg

Oznaczenia alergenów:

SO2 - dwutlenek siarki/siarczyny,
SOJ - soja,
JAJ - białko jaja kurzego,
MLE - mleko krowie,
GOR - gorczyca,
MIE - mięczaki,
GLU - gluten ,
OZI - orzechy ziemne,
SEL - seler,
SEZ - sezam,
SKO - skorupiaki,
ORZ - orzechy,
ŁUB - łubin,
RYB - ryby,